

2026年

大齋期

靈修手冊



簡介及導引

二零二六年大齋期（或稱預苦期、四旬期）將於二月十八日開始。這節期以四十日為期，背後其中一個重要意義，是要信徒學效耶穌基督在曠野禁食禱告，面對魔鬼試探的四十日。在這個嚴肅的節期，信徒要透過讀經、祈禱、禁食、克己、節制和悔罪，多作自省，放下私慾，經驗基督的受難與受死，並在復活日與基督一同復活過來，靈性生命得以更新成長。

本手冊提供的四十篇靈修材料，信徒可於每周一至六作靈修之用，而每個主日是小復活日，乃紀念基督的復活，則毋須使用此靈修資料。當中的經文內容按照教會的三代經課編排選取，以馬太福音為中心，並選用和合本修訂版聖經。每一天藉着經文閱讀、經文淺釋、每日禱文、行道指引、反思問題，祈盼在聖靈的引導下，讀者能善度這重要的節期，與主耶穌同行受苦之路，切實悔罪，放下自我，活出基督，並接受上主的引領，在世為主作美好的見證。

第1周 禮拜三

馬太福音

— 1-17

范晋豪

亞伯拉罕的後裔、大衛的子孫耶穌基督的家譜：

亞伯拉罕生以撒，以撒生雅各，雅各生猶大和他的兄弟，猶大從她瑪氏生法勒斯和謝拉，法勒斯生希斯崙，希斯崙生亞蘭，亞蘭生亞米拿達，亞米拿達生拿順，拿順生撒門，撒門從喇合氏生波阿斯，波阿斯從路得氏生俄備得，俄備得生耶西，耶西生大衛王。

大衛從烏利亞的妻子生所羅門，所羅門生羅波安，羅波安生亞比雅，亞比雅生亞撒，亞撒生約沙法，約沙法生約蘭，約蘭生烏西雅，烏西雅生約坦，約坦生亞哈斯，亞哈斯生希西家，希西家生瑪拿西，瑪拿西生亞們，亞們生約西亞，百姓被遷到巴比倫的時候，約西亞生耶哥尼雅和他的兄弟。

遷到巴比倫之後，耶哥尼雅生撒拉鐵，撒拉鐵生所羅巴伯，所羅巴伯生亞比玉，亞比玉生以利亞敬，以利亞敬生亞所，亞所生撒督，撒督生亞金，亞金生以律，以律生以利亞撒，以利亞撒生馬但，馬但生雅各，雅各生約瑟，就是馬利亞的丈夫；那稱為基督的耶穌是從馬利亞生的。

這樣，從亞伯拉罕到大衛共有十四代，從大衛到遷至巴比倫的時候也有十四代，從遷至巴比倫的時候到基督又有十四代。

（請細閱經文一遍，安靜片刻，再進入以下操練。）



經文內容

我們打開新約聖經第一頁，就會發現一大堆人名，可能會因此感到卻步，立刻放下不讀。其實在古代近東文化世界中，馬太以族譜道出耶穌先祖的故事，目的是讓讀者知道耶穌延續着信心之父亞伯拉罕和君王大衛的故事，揭示祂在上帝故事中重要的身分。

不僅如此，整個族譜可分成三組，每組十四代，更可視作六組七代。「七」是象徵「完全」的神聖數字，而耶穌正是族譜中第七個七

代首生的男子，更凸顯祂是整個家族故事、猶太歷史和上帝介入世界的故事高峯，祂正是世人所期盼的基督。



細思慢想

馬太這族譜包含了她瑪、喇合和烏利亞妻子幾位女性的名字。翻看這些舊約女子的故事，我們可以發現上主會透過人意想不到的經歷，成就祂不一樣的拯救。令約瑟意外的，正是他將要迎娶的馬利亞，受聖靈感孕，將要誕下神子耶穌。



向上帝祈禱

上帝存在於我們家庭歷史中。在個人主義盛行的世代，我們很少在自己家庭中尋找上帝的作為。求天父上帝讓我們明白，我們在世不是孤獨地飄浮，上帝的美意存在我們的故事當中。求祢賜我們亮光，重新認識自己及主耶穌在我們身上的作為。奉主耶穌基督聖名祈求。阿們。



行出真道

回溯自己的家庭故事，藉家人的故事重新認識自己和上帝在自己家庭歷史中的美意。



反思問題

1. 一個人的家族故事不單讓人尋回身分認同，也揭示了自己究竟是誰。你的家族故事可以幫助你更了解自己嗎？
2. 上帝的作為令人意想不到，有些創傷或失敗經驗，可以轉化為預備我們與上帝相遇的經歷。回想一下，你有沒有意想不到的與主相遇故事？

2026年大齋期靈修手冊

編著：2026年大齋期靈修手冊編輯委員會

編輯：潘樂敏 施為

設計：黃希琳

發行人：江程輝

出版社：基督教文藝出版社有限公司

辦事處：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2367 8031

傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk

網址：www.cclc.org.hk

發行：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2697 0286

傳真：2694 7760

電郵：distribution@cclc.org.hk

承印：新世紀印刷實業有限公司

二零二六年一月初版

經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

Lenten Prayer Booklet 2026

Compilers and Writers: Lenten Prayer Booklet 2026 Editorial Committee

Editors: Rita Poon, Sze Wai

Design: Dorcas Wong

Publisher: Kong Ching Fai

All Rights Reserved

First Edition: January 2026

Chinese Christian Literature Council Ltd.

Unit 13, 9/F, Vanta Industrial Centre, 21-33 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, NT

Tel: 2367 8031

Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk

Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 1195.03

3m60

ISBN 978-962-294-402-2



Cat. No. 1195.03

www.cclc.org.hk

ISBN 978-962-294-402-2



9 789622 944022